

## Памятка для родителей «Как гармонично устранить конфликты в семье»

**Цель:** разрешить конфликт с минимальным стрессом для всех членов семьи и укрепить отношения.

### Практические советы:

1. **Оставайтесь спокойными.** Если вы раздражены, сделайте паузу, прежде чем реагировать.
2. **Выясните причину конфликта:**
  - задайте открытые вопросы («Что тебя расстроило?», «Почему ты так поступил?»);
  - выслушайте ребёнка без осуждения.
3. **Покажите понимание:**
  - признайте чувства ребёнка («Я вижу, ты расстроен», «Понимаю, почему ты злишься»);
  - поделитесь своим опытом (если уместно): «Когда я был маленьким, у меня тоже было похоже».
4. **Обсудите проблему вместе:**
  - сформулируйте суть конфликта без обвинений («Мы не можем договориться, как провести выходные»);
  - спросите ребёнка, как он видит решение.
5. **Предложите варианты:**
  - придумайте несколько способов решения;
  - обсудите плюсы и минусы каждого;
  - выберите тот, что устроит всех.
6. **Договоритесь о действиях:** чётко проговорите, что будет сделано и кем.
7. **Закрепите позитивные моменты:**
  - похвалите ребёнка за участие в решении («Спасибо, что помог найти выход»);
  - подчеркните, что вы — одна команда.
8. **Создайте атмосферу доверия:**
  - регулярно общайтесь с ребёнком о его делах и чувствах;
  - показывайте любовь и поддержку независимо от ситуации;
  - будьте примером конструктивного поведения в конфликтах.
9. **Используйте профилактические меры:**
  - установите чёткие, но гибкие правила поведения в семье;
  - выделяйте время для совместных занятий и разговоров;
  - учите ребёнка выражать эмоции словами, а не действиями.
10. **Обращайтесь за помощью, если нужно:** к семейному психологу или консультанту.

### Чего избегать:

- оскорблений и унижений;
- сравнения с другими детьми;
- угроз и шантажа;
- игнорирования проблемы в надежде, что «само рассосётся».

**Помните:** конфликт — это не катастрофа, а возможность научиться лучше понимать друг друга.

Подготовила: педагог-психолог ГБПОУ Республики Марий Эл «Торгово-технологический колледж»  
Хорошавина Татьяна Викторовна